

Linnea & Ute Buth

Next Level

BASICS
FÜR MÄDCHEN

Wie ich erwachsen werde,
ohne zu verzweifeln

Linnea & Ute Buth

Next Level

BASICS
FÜR MÄDCHEN

Wie ich erwachsen werde,
ohne zu verzweifeln

 neukirchener

Bibelstellen sind (wenn nicht anders vermerkt) zitiert nach:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer
Rechtschreibung 2006, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

In diesem Buch findest du hin und wieder Links zu Internetseiten.
Bei den verlinkten Webseiten handelt es sich um Inhalte Dritter, für die
wir nicht verantwortlich sind, eine regelmäßige Überprüfung der verlinkten
Webseiten auf Rechtmäßigkeit können wir ausdrücklich nicht leisten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de unter Verwendung
von Illustrationen von © Volker Konrad

Lektorat: Anja Lerz, Moers

Verwendete Schriften: Brandon, Mr Dodo

eBook: PPP Pre Print Partner GmbH & Co. KG, Köln, www.ppp.eu

ISBN 978-3-7615-6924-5 Print

ISBN 978-3-7615-6925-2 E-Book

www.neukirchener-verlage.de

**Unseren
Freundinnen
gewidmet.**

Medizinische Entwicklungen gehen weiter ...

Alle hier erfassten Daten und Ausführungen sind wissenschaftlich sorgfältig recherchiert und zusammengetragen worden. Die rasche Entwicklung in der Medizin und Wissenschaft bringt es jedoch mit sich, dass sich Sachlagen innerhalb kürzester Zeit ändern können und korrigiert werden müssen. Niemand ist daher von der Verantwortung freigestellt, sich selbst über aktuelle Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten und Entscheidungen, zum Beispiel für eine Behandlungsmethode, eine Impfung oder eine Methode zur Empfängnisregelung, mit einer Ärztin seines Vertrauens vor Ort zu bedenken. Nur diese kann die persönliche Gesundheitssituation aktuell und individuell beurteilen. Auf dieser Basis sollten dann Entscheidungen getroffen werden. Sucht ein Mädchen allein Rat, wird die Ärztin im Zweifelsfall auch abschätzen, bei welchen Entscheidungen die Zustimmung der Eltern aufgrund des Alters noch erforderlich ist.

Für diese sehr individuellen Entscheidungsprozesse kann ein Buch kein alleiniger Ratgeber sein. Es kann Entscheidungsprozesse allenfalls vorbereiten oder unterstützen.

Von Seiten der Autorinnen und des Verlags

kann daher keinerlei Haftung für Ansprüche übernommen werden, die aus den Inhalten dieses Buchs erwachsen könnten.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab von Frau zu Frau:

Zahlreiche junge Mädchen in Schulprojekten äußerten, dass sie es als sehr herausfordernd empfinden, ihren sich entwickelnden Körper einer anderen Person unbedeckt zu zeigen. Geht es um medizinische Untersuchungen und ihren Intimbereich empfinden sie es als natürlicher, ihn – wenn überhaupt – einer Frau zu zeigen. Aus diesem Grund und auch der sprachlichen Einfachheit halber, wählen wir im Buch hier durchgängig den Begriff »Frauenärztin« bzw. sprechen wir auch an anderer Stelle von Ärztinnen in der weiblichen Form. Natürlich behandeln Ärzte Mädchen oder Frauen genauso fachgerecht, wie das eine Ärztin tun würde. Jedes Mädchen, jede Frau sollte in Ruhe für sich entscheiden, ob bzw. wann sie sich an eine weibliche Ansprechpartnerin oder einen männlichen Ansprechpartner wenden möchte.



NeXT LeVeL



Schön, dass du hier bist!



Hey und herzlich willkommen bei Next Level, dem ehrlichen, unverblühten und einmaligen Pubertätsreiseführer für Mädchen auf dem Weg zur Frau. Super, dass du reinschaust!

Challenge voraus – Klartext garantiert!

In der Pubertät sind Veränderungen an der Tagesordnung. Für einige hast du nur ein müdes Lächeln übrig, andere sind echt krass und machen dir richtig zu schaffen. Vieles macht Frau mit sich selbst aus. Manchmal hilft ein Gespräch mit einer guten Freundin weiter. Doch nicht alle Fragen lassen sich so (oder überhaupt) verlässlich klären. In Next Level findest du gehaltvolle Infos, verlässliche Fakten und bewährte Praxis-Tipps. Nimmst du die Challenge an, dein Wissen an Next Level abzugleichen? Egal, wo du gerade stehst, wie viel du weißt – Next Level begleitet dich und spricht dabei auf jeden Fall Klartext! Ehrensache!

Und falls noch persönliche Fragen offenbleiben? Dann findest du hinten im Buch unter → Mehrinfos im Netz verlässliche Anlaufstellen und Kontaktdaten!

Kurz gecheckt

- Du entscheidest, wie du vorgehst! Du kannst Next Level nur punktuell ansteuern, kreuz und quer oder am Stück lesen. Je nachdem, was für dich gerade angesagt ist.
- Immer wenn du den Pfeil  siehst, findest du das folgende Stichwort  Sexting im Buch an anderer Stelle ausführlicher beschrieben.
- Das A–Z Stichwortverzeichnis hilft dir, bestimmte Themen oder Stichwörter nachzuschlagen.
- Noch ein wichtiger Hinweis: Bei allen umfassenden Möglichkeiten, die Next Level dir bietet, muss eines klar sein: Es kann keine Ärztin ersetzen. Wende dich daher vor allem bei medizinischen Fragen bitte an eine Ärztin deines Vertrauens!
- Super, dass du dich informierst und so immer mehr zur Expertin in eigener Sache wirst! Es ist dein Leben, das du jetzt als Mädchen und dann als Frau gestaltest. Geh es aktiv an und mach was draus!



Basics im Überblick

In Next Level geht es um dich und darum, wie du vom Mädchen zur Frau wirst. Der Weg dahin führt mitten durch die Pubertät. Daher jetzt hier die wichtigsten Eckpunkte.

Die Pubertät – ein erster Steckbrief!

- Bedeutung: Geschlechtsreife
- Vorzeigbares Endergebnis: abgeschlossene Entwicklung vom Mädchen zur Frau
- Dauer: gepflegte acht bis zehn Jahre, mal gefühlt rasant, mal im Schneckentempo
- Systemimmanent: läuft selbstständig, nicht planbar
- Komplizen: Botenstoffe – auch Hormone genannt
- Unsichtbarer Nebeneffekt: Gehirn-Umbau
- Sichtbarer Nebeneffekt: Größenwachstum, unerwarteter Haarwuchs
- Soundeffekt: leichte Stimmveränderung
- Einsetzen des Eisprungs, Beginn des Regelzyklus und der Monatsblutung als Voraussetzung dafür, dass Frauen später schwanger werden können

Pubertät – muss das sein? Oder kann die weg?

Die Pubertät – ein Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen. Mal schön und einladend, manchmal komisch, stressig, vielleicht sogar nervig. Manch eine denkt: »Muss das denn wirklich sein? Auf diesen Mix könnte ich gern verzichten! Wenn ich's mir doch bloß aussuchen könnte ...« Doch die Frage stellt sich nicht. Die Pubertät geht irgendwie jeden an. Erwachsen werden wir alle.

Umso wichtiger ist die Frage: Wieso genau auf diese Art? Kann Frau das nicht auch über Nacht erledigen und die Pubertät einfach abschaffen?

Wozu hilft die »Pubertät«?

... und was in aller Welt haben deine Eltern damit zu tun?

- Als Baby und Kleinkind helfen deine Eltern dir gewöhnlich, das Leben um dich herum zu verstehen und zu bewältigen. Das ist absolut notwendig und sinnvoll. Sonst würde es schnell lebensgefährlich.
- Deine Eltern und andere Bezugspersonen geben dir viel von ihrer Sicht auf die Welt mit: ihre Wertvorstellungen, Vorlieben, Herangehensweisen, Positives wie Negatives.
- Für viele Kinder sind sie ihre Alltagshelden, ihr Vorbild und Lernmodell. Manche halten ihre Eltern lange für unfehlbar – bis zur Pubertät! Plötzlich entdecken sie, was sie theoretisch schon immer wussten: Die sind auch nur Menschen! Keine Heiligen, weder Wonder Woman noch Superman. Sie sind unvollkommen – und sie machen Fehler. Viele kleinere und manche richtig üble.
- Im Licht der Pubertät wirkt die elterliche Sicht der Dinge schon mal altmodisch, abgefahren oder schlicht befremdlich. Trotz aller Beteuerungen, es wirklich gut zu meinen (häufig geben sie echt ihr Bestes ...), passt es doch manchmal eben nicht für dich.
- Dabei verhalten sich deine Eltern meist gar nicht so viel anders als vorher. Geändert hat sich vor allem dein Blickwinkel. Das kann eine echte Herausforderung für das Zusammenleben sein. Die gute Nachricht ist: Wir *alle* sind nicht perfekt, machen Fehler und fallen auf die Nase. Eltern wie Kinder, das ist menschlich.

Der tiefergehende Sinn der Pubertät:

- Es nutzt nichts, nur körperlich erwachsen zu werden. Was bringt dir eine äußerliche Verwandlung vom Mädchen zur Frau über Nacht, wenn deine Steuerungszentrale im Gehirn noch auf dem Kleinkind-Level festhängt und du tickst wie deine Eltern? Deshalb braucht die Pubertät Zeit!
- Würden wir das von unseren Eltern Gelernte nicht überprüfen, gingen wir als Erwachsene als 1:1-Kopie unserer Eltern durchs Leben – für die meisten Menschen eine ziemlich uncoole Vorstellung.

UND DAMIT IST DIE PUBERTÄT:

- Deine geniale Chance, dein ganz persönliches Profil zu entwickeln, dem Original auf die Spur zu kommen, das schon die ganze Zeit in dir schlummert.
- Der Jackpot! Du kannst all dein bisher gelerntes Wissen, deine Ansichten auf den Prüfstand stellen und behalten und ausbauen, was dich jetzt noch immer überzeugt!



Action Step

Mach mal den Gegencheck und überleg: deine Wohnung, eingerichtet im Style deiner Eltern? Dein Outfit so wie ihres? Dein Essen, Bücher und Filmvorlieben, genau wie sie? Vielleicht noch ihre berufliche Laufbahn? Die gleichen Urlaubsziele? Und was vielleicht am abgefahrensten ist – du bist immer der gleichen Meinung wie sie? Klingt das wie Musik in deinen Ohren? Most likely not! Die Pubertät bewahrt dich vor diesem All-inclusive-Gesamtpaket. Stattdessen hast du die Wahl, dir die Highlights rauszusuchen. Besser geht es nicht!

Diplomatie oder Konfrontationskurs?

Da ist jede anders unterwegs: Manche sind radikal und lehnen erst mal sicherheitshalber alles ab. Nur um dann später einiges mehr oder weniger heimlich wieder an Bord zu holen. Vielleicht kannst du mit dem Gesamtpaket nichts anfangen, findest manches aber (meist undercover) sogar ganz brauchbar oder echt gut? Womöglich bewunderst du sie für etwas, was sie tun? Kein Problem! Du entscheidest, *ob* und, wenn ja, *wann* du das offen machst. Alles andere – voll Peinliches und Sachen zum Fremdschämen – kannst du entspannt links liegen lassen.

Fazit: Die Pubertät ist wie ein langfristiger Reset, bei dem du entscheidest, welche Software du ab jetzt auf deiner Lebensfestplatte laufen lassen willst!
Wähle deine Software klug!

Gegenwind?

Dein neuer Kurs fällt auf und du erntest nicht nur Szenenapplaus, sondern Gegenwind und Unverständnis? Folgendes solltest du wissen:

- Du bist nicht verkehrt, sondern erst mal nur anders!
- Neue Prioritäten können und dürfen bei anderen anecken. Es ist okay, dass du dich ausprobieren und vor allem auch abgrenzen möchtest.
- Manchmal verstehst du die Welt nicht mehr oder hast Stress mit Leuten, mit denen du gestern noch gut befreundet warst. Eltern und auch Lehrkräfte können dir zwischenzeitlich total auf den Senkel gehen – dann sind erwachsenenfreie Zonen sehr willkommen. Oft ist es viel entspannter mit Freundinnen abzuhängen – es sei denn, auch die nerven gerade. Aber vielleicht seid ihr ja doch nächste Woche wieder Best Friends ...?
- Du befindest dich in einer Zwischenzeit, musst die Route erst finden. Das erklärt manchen Schlingerkurs.
- Deinen Weg kannst du auch korrigieren. Du verlierst nicht gleich das Gesicht, wenn du dich mal nicht abgrenzt oder mit Erwachsenen gesehen wirst. Echt.
- Und *gleichzeitig* kann Frau in manchen Entwicklungen ganz schön in die Irre laufen oder ziemlich betriebsblind sein. Daher ist es gut, wenn man ab und an auch mal jemanden von außen nach seiner Sicht fragen kann und sich keinen Zacken aus der Krone bricht, falls mal die eine oder andere kritische Rückfrage kommt!

Energiesparmaßnahmen lohnen sich! Checkup für nervtötende Ärgernisse:

- Ist die Angelegenheit, mit Abstand betrachtet, so ätzend, dass sie mich aufreißt oder kaputt macht? Was kostet es mich, wenn ich dafür kämpfe? Was gewinne ich?
- Wie schätze ich meine Chancen ein, in dieser Sache etwas zu verändern?
- Ergibt es Sinn, meine Kräfte dafür zu mobilisieren oder geht mir an zu vielen Fronten gleichzeitig die Puste aus?

Das abzuwägen geht viel besser in Ruhe, als wenn du gerade akut mitten in

einem Konflikt bist!

»Ich weiß noch genau, dass es mit ca. 13 eine Zeit gab, in der ich mich gefragt hab, wer ich bin und was mich ausmacht, weil ich mich so gar nicht wiedererkannt habe. Aber im Laufe der nächsten Jahre wurde das wieder ganz schnell klar.«

Aufgeladene Atmosphären & Wetterkapriolen!

Nicht nur für dich, auch für deine Eltern und Geschwister ändert sich viel. Manchmal haben sie das Gefühl, nicht mehr mitzukommen. Plötzlich ist dein Zimmer tabu, ihr badet nicht mehr wie früher als Kleinkinder zusammen und der Schlüssel in der Badezimmertür gehört ab jetzt zum Pflichtprogramm. Was gestern noch okay war, kann morgen zum offenen Streit führen. Und das Allerletzte ist, sich wie ein kleines Kind behandelt zu fühlen.

Oft ist die Pubertät wie Aprilwetter: eitel Sonnenschein gefolgt von plötzlichem Eisregen oder Hagel, Frühlingsgefühle, dann sintflutartige Regengüsse oder Sturmwarnung. Und wenn »unterschiedliche Luftschichten« aufeinanderprallen entstehen eben auch manchmal Gewitter. Unter Umständen ist es dann sogar klug, für einige Zeit das eigene Zimmer als Schutzhütte zu betrachten. Bedenke: Vieles davon bringt dich weiter. Sogar ein Gewitter mit Megaknall kann positiv sein, wenn es die Atmosphäre reinigt, und manchmal ist am Ende sogar ein Regenbogen drin.

Wichtig ist, dass alle Seiten sich weiterhin grundsätzlich mit Respekt, Wertschätzung und Annahme begegnen. Und wenn das beide Seiten womöglich mal vorübergehend aus den Augen verlieren, dann eben erst wieder nach dem Streit.



Du kannst den Regenbogen nicht haben,
wenn es nicht irgendwo regnet.

Indianische Weisheit

Tip: Schon mal ausprobiert? Bodybuilding fürs Gesicht: Selbst, wenn du keine gute Laune hast: Die reine Muskelaktivität deines Gesichts, grinsen, oder schmunzeln, führt im Körper zu einer Ausschüttung positiver

Botenstoffe! Ein echter Beauty-Tipp, der langfristig sogar eventuelle Falten positiv beeinflusst.

Das einzig Beständige ist der Wandel ...

Ja, es ändert sich tatsächlich viel. Doch die gute Botschaft ist: Die Pubertät kommt nicht mit einem großen Knall. Das wäre auch zu viel zu krass. Stell dir bloß vor, du würdest am Morgen dein eigenes Spiegelbild nicht mehr erkennen, und deine Eltern würden sich fragen, woher die Fremde in ihrem Haus kommt! Keep cool. Die Pubertät ist kein Sprint, sondern eher ein Langstreckenlauf. Und gibt dir damit genug Zeit, um dich entspannt auf die einzelnen Veränderungen einzustellen!

Dabei ist es übrigens völlig normal, wenn du dich ab und an wie zwischen den Stühlen fühlst. In der Pubertät ist man eine Art Grenzgänger, zwischen den verschiedenen Welten unterwegs. Sie ist eine im wahrsten Sinne des Wortes *heraus*-fordernde und *hinein*-fördernde Zeit: heraus aus der Kindheit, hinein ins Erwachsensein. Manchmal wirkt es cool, plötzlich als Erwachsene wahrgenommen zu werden. An anderen Tagen willst du lieber nur Kind sein und bleiben. Aus. Fertig. Basta.

An vieles musst du dich schließlich erst gewöhnen. Das veränderte Aussehen allein würde dir vielleicht schon reichen, aber nein, wildfremde oder auch bekannte Personen (zum Beispiel Lehrer!) fangen plötzlich an, dich zu siezen. Das ist strange! Ab der Oberstufe oder in der Ausbildung, beim Berufspraktikum oder bei Arztbesuchen – auch wenn du dich selbst noch gar nicht so erwachsen fühlst. Und es wirft Fragen auf. Sieze ich dann ab jetzt auch alle Erwachsenen, selbst die Eltern meiner Freundinnen? Und wirkt das nicht komisch? Wenn du uns fragst, das sind Einzelfallentscheidungen. Wo vorher das Du selbstverständlich war, würden wir es auch weiterverwenden.

Fazit: Du tust gut daran, dich auf Veränderungen einzustellen! Es besteht aber kein Grund, in Panik zu verfallen. Alles braucht seine Zeit!

Gefühlschaos im Inneren



Apropos »Gefühle«: In der Teenie-Zeit fahren die gern Achterbahn mit Loopings. Dabei sind besonders die Wechsel zwischen Hochgefühlen und tiefen Tälern extrem. Die Gefühlsachterbahn legt oft ungefragt einfach los und nimmt alles mit, von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Vorhersehbarkeit Fehlanzeige. Es gibt Zeiten, da nimmst du bereitwillig jeden Streit mit, bist total schnell auf 180, musst mit krassen Gefühlsabstürzen klarkommen, ärgerst dich schwarz, dass du so angreifbar warst – und verstehst einfach nicht, wieso die anderen so stur sind und deine Argumente nicht gelten lassen. Dann wieder gibt es Tage, an denen hast du die Ruhe weg, bist total tiefenentspannt. Für komische Anwandlungen anderer hast du höchstens ein müdes Lächeln übrig, nichts kann deinen blauen Himmel trüben.

Weil sie oft so unkalkulierbar sind, ist der Umgang mit Gefühlen ein herausforderndes Lernfeld. Vielleicht hilft dir dieses Bild etwas dabei: Gefühle sind wie die Gewürze im Essen. Durch ihre Hilfe wird das Leben bunter und abwechslungsreicher. Wir entwickeln mehr Tiefgang. Die Kehrseite der Medaille: Gefühle können uns manchmal ganz schön die Suppe versalzen und auch total anstrengend sein – insbesondere, wenn wir uns schlechten Gefühlen ausgeliefert fühlen, noch keine Idee haben, wie wir angemessen reagieren und uns wieder einkriegen können.

Tipp: Falls es dir nicht so leichtfällt, mit dir selbst und dem eigenen Gefühlschaos klar zu kommen: Du bist nicht die Erste, die schon mal einen Hals auf sich hat, sich nicht ausstehen kann oder bei sich selbst nicht mehr durchblickt. Manch einer hilft dann eine kleine Auszeit. Oft hilft auch ein Gespräch mit einer Vertrauensperson oder einer guten Freundin. Manche lenken sich auch erst mal mit einem Hobby ab oder powern sich beim Sport aus. Wie auch immer: Auch wenn es zunächst unlogisch klingt – mitten im Sturm befindet sich die ruhigste Stelle ausgerechnet im Auge des Orkans!

Entwicklung im Autopilot-Modus

Auch wenn es dir manchmal lieb wäre, die Pubertätsentwicklungen selbst zu steuern: Dein Eingreifen ist aus gutem Grund nicht vorgesehen. Immerhin ist die Pubertät eine Zeit wechselnder Meinungen und Ideen. Was heute cool ist, ist morgen out. Daher ist es sinnvoll, dass dein Körper sein eigenes Programm fährt. Willkommen an Bord, mitten in einem Prozess nicht beeinflussbarer und vor allem nicht abgesprochener Veränderungen!

Umso besser, wenn du dich gut darin aufstellst und auch mitten in den unterschiedlichen Gefühlen den Überblick behältst! Aber wie? Indem du besonders in Krisen geduldig mit dir bist.



Tip: Vereinbare am besten erst mal einen Waffenstillstand mit dir selbst. Und schau dir dann in Ruhe das ganze Bild an: Wo sind deine Lerngebiete? Wo solltest du dich selbst noch besser kennen- und einschätzen lernen? Bist du vielleicht übers Ziel hinausgeschossen? Zum Frau-Sein und zu-sich-Stehen gehört es auch, ehrlich zu sein und Fehler zuzugeben. Doch belass es nicht beim Grübeln und Analysieren. Hinfallen ist nicht das Problem, sondern das Liegenbleiben. Wie heißt es so schön: Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, weitergehen. Auch Stürze helfen, das eigene Profil zu schärfen!

Übrigens sind unsere Gefühle eng mit den Botenstoffen in unserem Körper, den Hormonen verknüpft.

Hormone: Spezialagenten im Dienst

Hormone sind Botenstoffe unseres Körpers. Jeder Mensch hat eine Art inneres Mitteilungssystem. Es regelt die normale Zusammenarbeit zwischen den Organen: Hormone teilen bestimmten Körperbereichen mit, was gerade dran ist, wo Veränderungen gestartet werden müssen. Die Hormone sind rund um die Uhr aktiv, damit unser Körper permanent normal funktioniert. Du

kannst dir die Hormone in diesem System wie Textnachrichten vorstellen, die von A nach B geschickt werden, um Infos zu übermitteln oder etwas in Bewegung zu bringen. Sie mischen bei allem Möglichen mit, auch bei den Körperveränderungen vom Kind zum Erwachsenen, haben ihr Eigenleben und führen ihren Auftrag wie Undercover-Agenten im Hintergrund aus. Doch die Auswirkungen bekommt man durchaus mit. Zum Beispiel an den Körperveränderungen, die sie bewirken. All das läuft unbewusst ab. Und das ist gut so. Welches Chaos würden wir wohl anrichten, wenn wir ständig aktiv dran denken müssten, die jeweiligen Botenstoffe erst freizuschalten?



Klartext

Wer besonders im Winter unter schlechten Gefühlen leidet und sich antrieblos fühlt, hat meist einen Winterblues, manchmal sogar eine Winterdepression. Zu wenig echtes Tages- oder Sonnenlicht stört die Bildung wichtiger körpereigener Botenstoffe. Manch eine taucht dann ab in die Online-Welt, isoliert sich immer mehr von anderen und vom Real Life. Das kann akut bessere Gefühle machen, ist langfristig aber keine hilfreiche Strategie. Was kann man stattdessen tun? Geh (schon vorbeugend!) in der dunklen Jahreszeit möglichst viel an die Luft und nutze natürliches Tageslicht. Was genau du tust, ist zweitrangig: skaten, radfahren, joggen, kicken, Basketball, tanzen, reiten kann genauso helfen wie mal eine Station eher aus dem Bus zu steigen und den Rest des Weges zu laufen. Setz, wo es geht, auf echte Begegnungen mit Menschen, die dir wichtig sind – auch wenn du dich nicht immer wie Bolle darauf freust. Super sind dabei auch Teamsportarten! Sie können echt hilfreich sein, soziale Kontakte zu knüpfen und Freundinnen zu finden.

Probiere verschiedene Ideen aus. Sei kreativ – und schau insgesamt, dass du nicht in einen kritischen Bereich abrutschst. Such dir an jedem Tag bewusst 3 Dinge, für die du dankbar bist oder über die du dich freust. Manch einer helfen zusätzlich spezielle Tageslicht-Lampen, vor die man sich täglich eine bestimmte Zeit setzt, um »Sonne« zu tanken. Wenn das nicht genügend hilft, hol dir fachkundige Hilfe, zum Beispiel bei deiner Hausärztin.

Tipp: Ein Praxistipp zum Umwandeln mieser Gefühle: Such dir bewusst zuverlässige »Gute-Laune-Hilfen«. Manchmal habe ich, Ute, mich mit dem Buch der Psalmen und Lobpreismusik zurückgezogen und erst mal alles in Ruhe reflektiert. Als Studentin half mir u. a. auch eine Postkartensammlung mit zahlreichen, witzigen Cartoons, die mich oft spontan zum Schmunzeln brachten – auch wenn ich die Bilder schon so oft gesehen hatte. Mit genügend Abstand konnte ich viele Situationen anders betrachten. Andere drehen ihre Lieblingsmusik auf, tauchen in einen spannenden Schmöker ab oder genießen Bilder aus dem letzten Urlaub. Was immer du tust, schau, dass es zu dir passt, konstruktiv bleibt und lass dem Frust nicht die Oberhand.

Gut zu wissen

Nervenverbindungen unseres Körpers sind keine Einbahnstraße! In der von einer Fachärztin für Nervenheilkunde entwickelten kostenlose Body2Brain-App¹ findest du kleine, einfache Körperübungen, mit denen du dein Gehirn in emotionalen Stresssituationen bei der Bewältigung unterstützen kannst. Wirkt, ist kinderleicht und zugleich fachlich fundiert. Tipp: Falls es dir anfangs komisch vorkommt, die Übungen zu machen, starte damit im geschützten Bereich deines Zimmers. Viele davon kann man übrigens ganz unauffällig in normale Körperbewegungen des Alltags integrieren.

»Nicht wie viel wir haben, macht uns glücklich,
sondern wie sehr wir es genießen.«

C. H. Spurgeon



Chaos im Kopf und Gehirnumleitungen

Vielleicht hast du in der Pubertät manchmal das Gefühl, dass es in deinem Kopf aussieht, wie zu den schlimmsten Zeiten in deinem Zimmer: Alles (f)liegt kreuz und quer, drunter und drüber, Chaos pur – Kurzschluss im Kopf? Ja, schon möglich – so seltsam das klingt.

Dein Gehirn vollbringt in dieser Zeit nämlich ein Meisterstück. Es verknüpft sich noch einmal ganz neu. Denn es vollzieht ja all das nach, was du »draußen« durchlebst und entscheidest. Und deshalb hast du tatsächlich so

eine Art »Großbaustelle« im Kopf. Und manchmal auch komische Umleitungen. Das Vorderhirn, zuständig für vernünftige Entscheidungen, wird leider erst zum Schluss wieder vollständig verbunden. Daher ist manches Verhalten für Außenstehende – und manchmal sogar für dich selbst – nur schwer nachzuvollziehen. Und du mittendrin, dem allen scheinbar hilflos ausgeliefert? Nein! Immerhin dreht dir niemand wochenlang die Sicherung raus. Der Gehirn-Umbau passiert parallel, im laufenden Betrieb. Du gibst deinen Verstand schließlich nicht ab!

Tip: Überleg dir deine Prioritäten und deine Ziele– und bau dir gegebenenfalls Denkseln ein: Will ich das wirklich? Oder ist das jetzt nur eine flüchtige Idee? Macht das überhaupt Sinn oder springe ich gerade nur auf den nächstbesten Zug auf?

Achte vor allem auch auf dein Reden und deine Gedanken – es gibt Sprüche, mit denen du dich in deinen Verhaltensmustern festlegst: »Ich kapier eh nichts. Ich bin einfach zu blöd dazu!«

»Für Mathe war ich schon immer zu dumm ...!«

»Ich kann mich einfach nicht konzentrieren.«

»Das schaffe ich nie ...«

Je häufiger du sie dir sagst, umso eher werden sie Wirklichkeit. Du »programmierst« dich damit. Denn jede Herausforderung, nehmen wir einmal in Mathe, sortierst du gleich in die »Ich bin zu blöd für Mathe«-Schublade ein. Setz stattdessen die Wahrheit dagegen: »Warum sollte gerade ich Mathe nicht verstehen können? Was ist aktuell genau das Problem? Okay, diese Formeln oder die Sonderfälle muss ich mir noch einmal genau anschauen. Und schließlich lernt man eine Naturwissenschaft auch nicht, indem man sich das Lehrbuch nachts unter das Kopfkissen legt. Es ist völlig normal, dass ich etwas dafür tun muss. Es ist noch lange nicht gesagt, dass ich Mathe nicht lernen werde. Ganz im Gegenteil, ich bin auf dem besten Weg dahin!«



Denk an eine Raupe – würde sie ständig über den Sinn von Kokons diskutieren oder nie einen bauen, gäbe es nie den wunderschönen, frei fliegenden Schmetterling. Behauptete sie steif und fest: »Ich bin doch Realist: Wir Raupen

stehen mit all unseren Beinen auf dem Boden. Fliegen? Was für ein Hirngespinnst. Das ist was für Vögel, nicht für unsereins!«, so bliebe sie am Boden, sogar später als Schmetterling! Wie blöd wäre das denn: »Wie unpraktisch ... Jetzt kann ich total schlecht laufen. Was in aller Welt sollen bloß diese überdimensionalen Dinger an meiner Seite? Sie stören mich total beim Vorwärtsgehen, ich bleibe ja überall hängen. So ein Ärger! Vorher, als ich nur Beine hatte, war es besser!« – Wirklich? Die Dinger sind Flügel, wie schade und vor allem unnötig wäre es, wenn sie nie zum Einsatz kämen?!



Privatzone! Do not enter!

Elternfreie Zonen wie möglichst ein eigenes Zimmer und das abschließbare Bad als Rückzugsort gehören zur Pubertät als Ausdruck nach mehr Privatsphäre. Das ist völlig normal und hat erst mal überhaupt nichts damit zu tun, ob du mit jemandem Streit oder Stress hattest.

Gleichzeitig ist das für deine Eltern oft erst mal gewöhnungsbedürftig. Sie müssen umlernen. Was früher selbstverständlich war, ist irgendwann nicht mehr okay, zum Beispiel der schnelle Gang ins Bad, auch wenn du drin bist. Da es kein festes für alle allgemeingütiges Alter gibt, ab dem das automatisch verändert wird, brauchen manche Eltern ein Signal ihrer Kinder. Andere nehmen es von selbst wahr oder sind da generell vorsichtiger (nicht selten auch aus ungunstigen Erfahrungen in ihrer eigenen Kindheit).



Tip: Falls du den Eindruck hast, dass manches mit deinen Eltern nicht rund läuft, geh es in Ruhe an. Überleg dir vorher, was (möglichst überschaubar) du wann (nicht zwischen Tür und Angel!) und wie (Strategie?) ansprechen willst. Und denk dran, Gewohnheiten sind lang eingeübte Verhaltensweisen. Manches braucht Zeit, bis es in der Praxis umgestellt ist. Feste Zeitabsprachen und Erinnerungshilfen, wie ein Schild an der Badtür oder Praxislösungen, die beiden Seiten entgegenkommen, können da weiterhelfen.

Und wenn es mehrere Punkte gibt, die du ansprechen müsstest? Dann überleg dir möglichst schon konstruktive Lösungen zu den einzelnen Punkten, formuliere deine Ansagen als Ich-Botschaften und vermeide Pauschalisierungen wie »immer« oder »nie« (»Mir würde es helfen, wenn ...« statt »Immer macht ihr das und das falsch«).

Für die eine ist sie noch okay, für die andere nicht: Kann sein, dass die körperliche Nähe zu deinen Eltern für dich bisher kein Problem war, es dir aber langsam zu eng wird – schließlich bist du kein kuschliges Kindergartenkind mehr. Auch dann kann es mal dran sein, etwas anzusprechen. Zum Beispiel Körperberührungen durch die Eltern in der Öffentlichkeit. Das mag zu Hause in der Familie ganz anders sein.

Teils fehlt Eltern das Gespür für den richtigen Ort oder sie sind einfach unsicher? Falls es dich stört, überleg, wie du es umsichtig ansprechen kannst. Und freu dich, wenn sie überhaupt zur Kategorie »Mit denen kann man reden« gehören. Denn das ist nicht selbstverständlich!

Übrigens: Viele Eltern respektieren die Privatsphäre des eigenen Zimmers deutlich entspannter, wenn sie wissen, dass du deine häuslichen Aufgaben erledigt hast, Verantwortung für deine Schulsachen übernimmst und sie keine Ungezieferplage fürchten müssen (weil du zum Beispiel Essensreste, Schmutzwäsche, Müll, dreckiges Geschirr und Rotzfahnen in undefinierbaren Ansammlungen in deinem Zimmer bunkerst 😊). Falls im medizinischen Notfall erst das Technische Hilfswerk kommen müsste, um einen Weg zu deinem Bett freizulegen, punktest du nicht.



Apropos eigene Bude: Vielleicht denkst du jetzt ziemlich genervt »Schön wär's!« Manchmal gibt die persönliche Wohnsituation leider (noch) kein eigenes Zimmer her. Und das ist frustrierend. Besonders, wenn alle Freundinnen eins haben. Aber gib nicht gleich auf. Eventuell gibt es andere Möglichkeiten für Freiräume, an die du bisher noch nicht gedacht hast. Falls du dir ein Zimmer mit Geschwistern teilst: Könnt ihr feste »Nutzungszeiten« absprechen oder einen größeren Raum optisch teilen, so dass jeder sein eigenes Reich hat? Oder habt ihr vielleicht ein Gästezimmer? Wäre es

eventuell ein Deal, dass du das übernimmst und moderat umgestaltest? Und dass du dann im Falle eines Besuchs vorübergehend ins Wohnzimmer oder zu Geschwistern auswanderst? Manchmal kann so ein Rückzugsort auch ein Dachboden- oder Kellerzimmer sein, das sich entsprechend umräumen oder anpassen lässt. Und wenn nicht zum Schlafen, dann vielleicht als persönliches Refugium über Tag. Das Wichtigste: Nimm nicht automatisch an, dass sich an der Situation eh nichts ändern wird!

Aufklärungsbackground & Lerngeschichten

Apropos Privatzone – mit der Pubertät, dem Erwachen der hormonellen Botenstoffe und dem zunehmend wichtigen Thema Privatsphäre steigt logisch auch der Bedarf an guter, taktvoller Aufklärung. Einiges hast du auf deinem bisherigen Lebensweg ja schon mitbekommen. Daher kommen hier jetzt zunächst Basics rund um die Themen Aufklärung und Lerngeschichten:

Aufklärung »färbt ab«!

Sexualaufklärung geschieht auf vielen Kanälen. Denk dabei nicht nur ans Fernsehen, TikTok oder Instagram:

- Schule an sich oder Schulprojekte im Speziellen
- Freunde & Freundinnen
- Kindergarten, Kirchengemeinde, Musikschule & Vereine
- Fremde, Bekannte & Verwandte
- Werbung, Medien & Internet
- Pornos – dazu später mehr ...
- Geschwister & andere Verwandte & – last but hopefully not least – deine Eltern

Viele Eltern tun sich mit dem Thema Aufklärung schwer, weil sie nie gelernt haben, wie man ganz natürlich über Körperveränderungen, Sex und Pubertät spricht. Kaum zu glauben: In Westdeutschland ist schulischer Aufklärungsunterricht erst seit rund 50 Jahren selbstverständlich. Davor waren die Kids zumindest in Westdeutschland ganz aufs Elternhaus oder andere Info-Quellen angewiesen. In Ostdeutschland gab es immerhin schon früher einen Aufklärungsunterricht in der Jahrgangsstufe 8 zu sexuell übertragbaren Krankheiten. Doch Sex und alles, was damit zusammenhing, war hierzulande noch ein großes Tabu.

Da viele Eltern damals mit ihren Kindern kaum bis gar nicht über die

Veränderungen auf dem Weg zum Erwachsenen sprachen, gab es viele Unsicherheiten, jede Menge offene Fragen und Irritationen und so gut wie keine Ansprechpartner.

Heißt also, die Eltern zu Hause waren meist keine große Hilfe – im Gegenteil. Denn wenn wichtige Bezugspersonen über diese Fragen nicht sprechen, klären sie indirekt trotzdem auf! Was zunächst wie ein Widerspruch klingt, macht auf den zweiten Blick deutlich: »Darüber spricht man nicht!« Der Haken daran? Das ist kein kalter Kaffee von gestern. Wer früher ein schräges Bild von Sex mitbekam, gibt dies nicht selten auch wieder an seine eigenen Kinder weiter. Oder weicht aus Scham auf seltsame Geschichten vom Storch, Bienen und Blümchen aus.

Und deine Aufklärung? Super, falls du gute Ansprechpartner hast. Schwierig, wenn die fehlen. Denn natürlich sind damit die eigenen Fragen nicht weg. Manche Reaktion macht dem Fragenden auch direkt klar, dass er diese Person nicht nochmal fragen sollte.

»Meine ersten Fragen zum Thema Sex, wimmelten meine Eltern mit dem Kommentar ab: »Dafür bist du noch zu klein«. Notgedrungen suchte ich meist im Internet nach Antworten. Das war teils ganz schön grenzwertig. Ich war froh, manches bei Freundinnen aufzuschnappen, fühlte mich hilflos, weil ich nicht mitreden konnte und oft so ahnungslos war.«

Leider sind verlässliche Quellen nicht leicht zu finden. Und jeder Mensch hat seine eigene Lerngeschichte und damit seine persönliche Sicht auf Sex, die er jeweils weitergibt.




Klartext

Auch Schulprojekte werden unterschiedlich erlebt, als peinlich oder hilfreich, offen oder total daneben. Die Lehrkräfte wissen in aller Regel nicht, wo jede

Schülerin gerade in ihrer Entwicklung und sexuellen



Lerngeschichte

steht. Woher auch. Ihr Ziel ist es, ein bestimmtes Wissen zu vermitteln. Darum ist es wichtig, dass du gut auf dich und deine Grenzen achtest! Was ist für dich okay? Was lehnt du ab? Manche Schülerinnen berichten von seltsamen Aufgaben in Schulprojekten, die sie nicht nur peinlich, sondern eklig oder übergriffig fanden. Klar braucht es Mumm und Rückgrat, Nein zu sagen, gleichzeitig ist es auch eine Frage der  Freundschaft. Mit mir?! (ausführlich im nächsten Kapitel), dir nichts aufhalsen zu lassen, was dir nicht zugesagt! Unser Schamgefühl ist ein wichtiges Warnsignal und kann uns unter Umständen sogar vor sexuellen Übergriffen schützen. Wenn wir uns komisch fühlen, zeigt uns das: Hey, hier geht jemand an meine Grenzen! Das kann auch dort der Fall sein, wo Kids und Teens »in der Klasse dazu aufgefordert werden, vor Mitschülern über ihre Sexualerfahrungen zu sprechen« oder zu Körpererkundungsübungen aufgefordert werden, betont Johannes-Wilhelm Rörig, der frühere unabhängige Beauftragte der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs und forderte: »Schamgefühl und Intimität der Kinder und Jugendlichen müssen dabei jederzeit respektiert werden.«²

Online Aufklärung im Netz?

Super »Fischgründe« für ungeklärte Fragen? Für das Internet als virtuelle Informationsplattform scheint im Gegensatz zu realen Ansprechpartnern auf Anhieb viel zu sprechen:


- Unbegrenzte anonyme Fragemöglichkeiten
- Jederzeit erreichbar
- Kein peinlicher Effekt oder unangenehme Rückfragen
- Sogar Kontakt zu echten Personen möglich

Der Nachteil:

- Mögliche Rückfragen deiner Eltern, wenn du den Browserverlauf nicht löschst!
- Algorithmen beeinflussen die Suchergebnisse – manchmal sehr eigenartig.
- Für den User nicht sichtbare Verbindung zu kostenpflichtigen Seiten mit späterer astronomischer Telefonrechnung möglich!
- Antworten findest du in aller Regel immer. Wenn nicht zu Hause, gibt es andere Möglichkeiten.

Moment mal: Und wieso soll das jetzt ein Nachteil sein?

Weil für den Suchenden, wenn man sich nicht auskennt, logischerweise unklar ist, ob diese Antworten verlässlich, hilfreich oder richtig sind – oder einfach eine Nachrichtenente, ein Einzelfallbericht, aber nichts Allgemeingültiges oder ein Fake bzw. sogar eine bewusste Täuschung. Blöd, wenn man dann darauf reingefallen ist. Und manchmal auch langfristig Mist, wenn man auf dieser Grundlage Fehlentscheidungen trifft.

- Sogar Kontakt zu echten Personen möglich – und nein, das ist nicht immer gut (später mehr dazu  Onlinebekanntschäften).

Fakt ist:

- Ja, das Netz kann Antworten geben. Zugleich gibt es 'ne Menge unerwünschten Beifang: Über das Internet werden viele Mythen,

stereotype Denkschubladen eingefahrene, einseitige Sichtweisen und schlichtweg Fehler weitergegeben.

- Vielen Informationsquellen im Netz musst du blind vertrauen, kannst nicht prüfen – ist es eine persönliche Meinung, eine Vermutung, ein Fake oder Fakt. Es kann helfen verschiedene Quellen zu sichten und dann zu bewerten, wie seriös diese sind.
- Das Erleben von Menschen ist verschieden. Schildert jemand im Netz seine eigene Sicht als allgemeingültig, fühlen andere sich in Frage gestellt, verunsichert oder denken, sie wären irgendwie »falsch«. Dabei berichtet er nur aus seiner individuellen Lerngeschichte.
- Nicht selten ist mehr Schrott als echter Fisch im Netz. Denn du erhältst ungefragt oft viel mehr Infos, als du Fragen gestellt hattest. Auch wenn man das nicht immer gern hört – das kann einen inhaltlich schlagartig überfordern und zugleich neugierig machen, weiterzulesen und damit den Absprung nicht zu schaffen.
- Ein reales Gegenüber merkt im Idealfall, wenn es dir zu viel ist. Und du selbst hast auch die Möglichkeit, dich rauszuziehen, falls es dir zu viel wird. Im Netz musst du aktiv ausschalten oder wegklicken. Doch auch im echten Leben kannst du – wie im Netz – an Menschen geraten, die nicht kompetent sind.




Ein paar Worte zur Lerngeschichte:

Sexuelle Lerngeschichten sind individuell, so einmalig wie Fingerabdrücke. Keine zwei Menschen haben exakt die gleichen Lerngeschichten, noch nicht mal Zwillinge. Wir alle sind unterschiedlich geprägt, und die Grundlagen für unsere sexuelle Lerngeschichte beginnt schon mit unserer Zeugung. Wieso?


- Aus dieser ersten Zelle entsteht unser gesamter Körper! Bei der Vereinigung von Ei und Samenzelle entscheidet die Erbinformation der Samenzelle über das Geschlecht des neuen Individuums. Damit legt die Samenzelle das genetische Geschlecht – weiblich oder männlich – fest.


Mitunter gibt es auch Intergeschlechtlichkeit. Das bedeutet

Zwischengeschlecht. Dazu später mehr ( Inter*).

- Mit jeder Zellkopie geben wir schon im Mutterleib unsere Geschlechtsinformation in alle neuen Körperzellen weiter. Wir sind also durch und durch geschlechtlich!
- Im Verlauf der Schwangerschaft kommen Botenstoffe (Hormone) und Geschlechtsorgane hinzu.

- Jeder Mensch speichert, was er über Sex lernt, mehr oder weniger intensiv ab. Dazu gehören positive wie negative Erfahrungen,

Sinneseindrücke, Beziehungen, die man eingeht, die Art der  Sexualaufklärung durch die Eltern und andere Quellen, Infos aus dem Netz, von Freundinnen, Büchern, Zeitschriften, Werbung u. v. m., natürlich auch reale sexuelle Erlebnisse wie Petting (sexuelle

Stimulation ohne Geschlechtsverkehr,  Was genau ist Sex) oder Geschlechtsverkehr.

- Sexuelle Lerngeschichten sind wie Orientteppiche mit hochindividuellen Mustern, die lebenslang gewebt werden! Unabhängig davon, ob wir Sex aktiv leben oder nicht.

Gut zu wissen

Beim Thema »Speichern« denken wir oft an Computer. Wieso ist unser Bild der Teppich und keine Festplatte? Weil einmal gespeicherte Inhalte nicht markiert und einfach gelöscht werden oder durch andere Inhalte ersetzt werden können. Sie gleichen eher dem Webteppich – es ist aufwendig etwas zu korrigieren.

Wie beeinflusse ich meine Lerngeschichte?

Wer seine Lerngeschichte verändern will, sollte das daher vom Hier und Jetzt aus mit dem Blick in die Zukunft tun! Zwei Wege sind dazu denkbar:

1. Wo es möglich ist, alte Fäden auslaufen lassen. Das kann mitunter mühsam und langwierig sein oder auch gar nicht gelingen. Eines aber geht immer:

2. Neue Fäden einweben. Und das ändert/erweitert die Lerngeschichte auf jeden Fall.



Klartext

Auch wenn beide Partner vor ihrer Hochzeit noch keinen Sex hatten, haben sie jeweils ihre eigene sexuelle Lerngeschichte. Es heiraten keine »unbeschriebenen Blätter«.

Gut zu wissen

Je älter du wirst, umso aktiver und verantwortungsvoller kannst du deine Lerngeschichte gestalten. Einmal erworbenes Wissen bedeutet nicht automatisch, dass du Sexualität genauso, wie du sie kennengelernt hast, lebst oder verstehst. Viel hängt davon ab, wie du Informationen verknüpfst. Manchmal hilft dir deine Lerngeschichte auch, zu verstehen und zu gestalten, was du nicht willst. Doch nur zu einem gewissen Teil kannst du selbst bestimmen, was du in deinen »Teppich« webst.

In all dem kann es hilfreich sein zu beachten, wie dein Gehirn arbeitet. Wenn es normal funktioniert, merkt es sich Lerninhalte in vielen Bereichen automatisch. Es wäre echt besorgniserregend, wenn du einen Kinofilm schaust und nachher nicht mehr weißt, was du gesehen hast – logisch. Es sei denn du bist eingeschlafen oder warst extrem abgelenkt. Aber im Ernst: Wer nicht eingeduselt ist und sich trotzdem nicht erinnern kann, müsste dringend einen Besuch beim Neurologen planen.

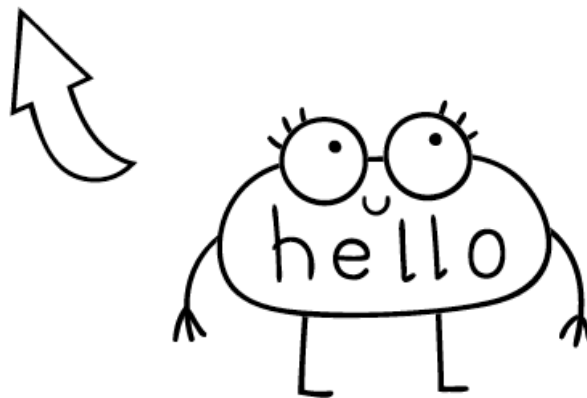
Das ist zugleich beachtenswert, weil das Gehirn nicht unterscheidet, was du schaust. Du kannst beispielsweise nicht einen Pornofilm anschauen und dann erst hinterher entscheiden, ob du ihn speichern willst. Aspekte davon speicherst du in deiner Lerngeschichte ab. Und übrigens noch viel intensiver, wenn du dich dabei selbst befriedigst. Dabei kann dies als Lernmodell gespeichert werden, in der sensiblen Umbauphase deines Gehirns als Teenie umso intensiver und prägender.

Privatsache Lerngeschichte! Ganz allein deins!

Deine Lerngeschichte bestimmt deine Wahrnehmung von Sex.

Tipp: Überleg mal in einem ruhigen Moment: Wer und/oder was hat deine Lerngeschichte bis jetzt geprägt? Bist du damit so zufrieden oder wünschst du dir noch andere Sichtweisen? Möchtest du etwas verändern?

Sei ermutigt – Sexualwissenschaftler machen deutlich, dass sexuelle Lerngeschichten lebenslang in Entwicklung sind. Veränderungen brauchen Zeit und Taktgefühl und vor allem oft einen langen Atem. Auch wenn es mal schwieriger wird oder nervt. Bleib am Ball, denn es ist deine Lerngeschichte, und du bist auf einem guten Weg, wenn du dich konstruktiv damit auseinandersetzt. Auch damit, dass manches vielleicht kaum oder gar nicht veränderbar ist. Dann kannst du aber immer noch neue Fäden in deine Lerngeschichte einweben und schauen, wie du dich dazu aufstellst. Viele hilfreiche Infos findest du hier im Buch, bei weiteren Fragen überleg, ob du deine Eltern oder eine andere Vertrauensperson einbeziehen kannst.



Ohne Worte? – Zwischenmenschliches & Sprache

Manche können es, 'ne Menge anderer tun sich schwer damit:

Intimes (= lateinisch das Innerste – besondere Nähe, Vertrautheit mit jemandem, meist bezogen auf Beziehungen) oder sogar Sex zu thematisieren ist für viele Menschen nicht selbstverständlich! Sich mitteilen, das kann man grundsätzlich auf zwei Wegen: mit Worten, auch verbale Kommunikation genannt, und, du ahnst es schon, »ohne Worte«, die sogenannte nonverbale Kommunikation. Dazu gehören Mimik, Körperhaltung, Gestik. Diese Sprache ist noch vielfältiger deutbar und hängt besonders von der Wahrnehmungsbille des Betrachters ab. Was den einen als »komisches Gucken« nervt, bedeutet vielleicht für den anderen »Unsicherheit« oder »Trauer«. So entstehen leicht Fehlschlüsse. Wir alle

sind keine Hellseher und können anderen nicht ständig ihre Wünsche oder Absichten von den Augen ablesen.

Doch auch in der verbalen Kommunikation kann manches missglücken, und der Ton macht die Musik. Wie auch immer: Der Anspruch, es sei unromantisch nachzufragen, legt die Latte extrem hoch und stammt meist direkt aus der Hollywood-Kitsch-Ecke. Im echten Leben kann Rätselraten gewaltig schiefgehen. Ein Beispiel:

»Er schaut weg. Also ist er a) verlegen, b) gelangweilt, c) ärgerlich, d) schwer verliebt, e) schüchtern?«

Was du aus seiner Mimik liest und da hineininterpretierst, hängt von deiner eigenen Lerngeschichte ab. Was aber, wenn »er« ganz anders tickt und denkt: »Ich habe weggeschaut. Das muss ihr doch sagen, dass ich a) jetzt nicht mehr reden will, sondern endlich kuscheln ..., b) total nervös bin, sonst hätte ich was gesagt, c) müde bin und nach Hause will, d) echt glücklich verliebt bin; e) dran gedacht habe, dass ich nächste Woche Mathe schreibe.«

Die diversen Kombinationen können romantisch, hoch explosiv, total missverständlich oder einfach peinlich sein. Sie haben viel Potenzial die Begegnung gründlich zu sabotieren. Auch deshalb lohnt es sich, Dinge zu klären und nicht alles der nonverbalen Bühne zu überlassen.



Sprache ist oft situationsabhängig ...



Kumpel/ Freunde	Daheim/Eltern	Schule/ Unterricht/Lehrer	Arzt/ Krankenhaus
Pimmel, Schwanz, Latte, Ständer, bester Freund, kleiner Freund	(männliches) Glied, Penis, manchmal komische Umschreibungen: Puller, Stengel	(männliches) Glied, Penis	(männliches) Glied, Penis
Muschi, Möse	Intimbereich, manchmal komische Umschreibungen: Fräulein oder fehlerhafte Benennung: Scheide, Vagina	äußere weibliche Geschlechtsorgane, Vulva	äußere weibliche Geschlechtsorgane, Vulva
Mumu	Scheide	Scheide, Vagina	Scheide, Vagina
Titten, Möpfe	Busen, Brüste	Brust, Busen	Brust, Mamma
poppen, ficken, Liebe machen, vögeln	miteinander schlafen	Sex machen, zusammen schlafen	Geschlechts- verkehr

Inhaltsverzeichnis

Cover	1
Titel	2
Schön, dass du hier bist!	6
Basics im Überblick	8
Pubertät – muss das sein? Oder kann die weg?	9
Wozu hilft die »Pubertät«?	10
Der tiefergehende Sinn der Pubertät:	11
Diplomatie oder Konfrontationskurs?	12
Gegenwind?	13
Aufgeladene Atmosphären & Wetterkapriolen!	15
Das einzig Beständige ist der Wandel ...	17
Gefühlschaos im Inneren	18
Entwicklung im Autopilot-Modus	19
Chaos im Kopf und Gehirnumleitungen	21
Privatzone! Do not enter!	23
Aufklärungsbackground & Lerngeschichten	25
Aufklärung »färbt ab«!	25
Online Aufklärung im Netz?	28
Ein paar Worte zur Lerngeschichte:	29
Wie beeinflusse ich meine Lerngeschichte?	30
Privatsache Lerngeschichte! Ganz allein deins!	31
#Bestandsaufnahme	34
Freundschaft. Mit mir?!	34
Typisch Frau? Unikate gesucht!	34
Wer bist du? – #denkanstoss	34
Fake oder echt? Sogenannte Ideale	34
Frauen & Körperkult	34

Voll angesagt? Trends & ihr Verfallsdatum	34
Inter*	34
Trans*	34
Mental Health	34
Recharge your batteries: Auftanken & Schlaf	34
Life-Challenges & Struggles	34
Personal Fitness	34
Food facts	34
Essstörungen	34
Genussmittel & Abhängigkeit – Mit (ab-)gehangen – mit gefangen?	34
Substanzkonsum	34
K.-o. – ganz ohne Kampf!	34
Grenzschutz & sexualisierte Gewalt	34
Wenn es wehtun muss – Aggressionen & autoaggressives Verhalten?	34
Mutproben – Nur so wirklich cool?	34
Selbst-TÜV – Bin ich ok?	34
Lebenslang beste Freundinnen?!	34
Alles über Mädchen	34
Startschuss? Wann geht's los?	34
Dein Aussehen – Typsache!	34
Schminken?	34
Zahngelegenheiten	34
Erwachsen mit Haut und Haaren	34
Haut	34
Mief lass nach!	34
Checkliste:	34
Wuschelkopf & Zottelmähne?	34
Haargenau!	34

Rasur-Trends	34
Damenbart?! Was tun?	34
Weibliche Botenstoffe	34
Äußere weibliche Geschlechtsorgane	34
Brust	34
BHs – ab wann, wie und wozu?	34
Ein Wort zu Schönheits-OPs an der Brust	34
Check Your Breasts – Brust selbst untersuchen	34
Vulva	34
Genitalhügel	34
Genitallippen	34
Schwankungsbreite der weiblichen Geschlechtsorgane	34
Klitoris	34
Scheideneingang	34
Bartholini-Drüsen	34
Weibliche Harnröhre	34
Skene-Drüsen/Paraurethrale Drüsen	34
Damm & Darmausgang	34
Intim-OPs & Genitalbeschneidung	34
Innere weibliche Geschlechtsorgane	34
Scheide	34
Hymen	34
Gebärmutter	34
Eileiter	34
Eierstöcke	34
Beckenboden	34
Regelzyklus und Monatsblutung	34
Erste Regel & »Period Positivity«	34
Hygieneprodukte	34
Was passiert während der Mens? Was tun bei	34

Monatsbeschwerden?	
Zyklusschwankungen	34
Die Tage vor den Tagen	34
Besuch bei der Frauenärztin	34
Zu wem?	34
(Ab) Wann?	34
Warum?	34
Was geschieht?	34
Frauenärztliche Untersuchung	34
Medizinische Ansprechpartnerinnen für Mädchen & Frauen	34
Good to know – alles über Jungs	34
Ähnlichkeiten	34
Sichtbare Unterschiede	34
Unsichtbare Veränderungen	34
Männliche Botenstoffe	34
Verstimmte Stimme?!	34
Haarfacts & Körpertrends	34
Bartwuchs	34
Äußere und innere männliche Geschlechtsorgane	34
Genitalhügel	34
Hodensack	34
Nebenhoden	34
Wie's funktioniert	34
Samenleiter	34
Bläschendrüsen & Prostata	34
Penis	34
Beschneidung	34
Morgenlatte	34
Harn-Samen-Röhre	34

Feuchter Traum	34
Ständer	34
Cowperdrüsen & Lusttropfen	34
Point of No Return	34
Feuchter oder trockener Orgasmus	34
Samenerguss beim Sex	34
Welche Rolle spielt »seine« Größe?	34
Beckenboden	34
Augendeal & Anmache	34
Brustdrüse	34
Alles über Freundschaften & Beziehungen	34
Einfach gute Freunde?!	34
Herausforderung: Freundschaften & Social Media	34
Mobbing & Cybermobbing	34
Mädchen, Freundschaften und mehr	34
Heimliche Faszination oder offizielle Beziehung?	34
Wie kommt es zu Beziehungen?	34
Beziehungsstatus: zusammen	34
Umgang mit Grenzen in Beziehungen	34
Sexualisierte und andere Gewalt in Beziehungen	34
Aktuelles Sexualstrafrecht: »Nein heißt nein!«	34
#Metoo	34
Aus und vorbei?!	34
Sexting	34
Online-Bekanntschaften	34
Sicher unterwegs im Netz?	34
Achtung: Loverboys	34
Alles über Sex	34
Wozu gibt es überhaupt Sex?	34
Braucht Sex einen »Schutzraum«?	34

Spricht etwas dafür, mit dem Sex bis zur Ehe zu warten?	34
Sex – das »Erste Mal«	34
Was ist am »Ersten Mal« so besonders?	34
Scheiden- & Penisgröße	34
Was genau ist Sex?	34
Vorspiel	34
Vaginalverkehr	34
Stellungen	34
Oralverkehr	34
Analverkehr	34
Orgasmus	34
Häufigkeit/Frequenz	34
Gelegenheitssex?	34
Selbstbefriedigung	34
Sexspielzeug	34
Pornos & Sex-Seiten im Internet	34
Wie kommt es zum Kontakt mit Pornos?	34
Erotische Fantasien und Tagträume	34
Sexuell übertragbare Krankheiten	34
Wie kann man eine Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit verhindern?	34
Alles rund um Fruchtbarkeit & Fortpflanzung	34
Basics Empfängnis	34
Schwangerschaft	34
Geburt & Wochenbett	34
»Plötzlich« Mama?!	34
Alles über Empfängnisregelung	34
Basics zur Empfängnisregelung	34
Wie findet man die richtige Methode?	34
Good to know: Beziehe die Wirkmechanismen in	34

Empfängnisregelung mit ein!	
Barriere-Methoden	34
Kondom (Pearl-Index 2-12)158, Femidom (Pearl-Index 5-25)159	34
»Natürliche« Methoden der Empfängnisregelung	34
Symptothermale Methode praktisch – wie geht´s?	34
Andere »natürliche« Methoden:	34
Spiralen und vergleichbare Methoden	34
Hormonspiralen (Pearl-Index 0,16–0,33)167	34
Kupferprodukte	34
Hormonelle Mittel	34
Ovulationshemmer (Pearl-Index 0,1–0,9)174	34
Hormonpflaster (Pearl Index 0,72–0,9)175	34
Verhütungsring (Pearl-Index 0,25–1,2)178	34
Minipille (Pearl-Index 0,5–3)179	34
Neue Minipille (Pearl-Index 0,14–0,4)181	34
Verhütungsstäbchen (Pearl-Index 0–0,08)182	34
Dreimonatsspritze (Pearl-Index 0,3–1,4)183	34
Vorsicht! Nicht empfehlenswerte Methoden	34
Notfallmethoden	34
Pille danach	34
Ausblick	34
Expertin in eigener Sache	34
Träume und Lebensziele – Was kommt nach der Pubertät?	34
Deine Perspektive bei Veränderungen	34
Beruf(ung)?! Den erfüllenden Job fürs Leben finden ...	34
Gute Lebensreise!	34
Anhang	34
Mehrinfos im Netz	34

Allgemeine Seiten zum Thema	34
Allg. Ansprechpartner im Notfall	34
Angebote aus Deutschland:	34
Angebote aus Österreich:	34
Angebote aus der Schweiz:	34
Hilfsadressen zum Thema Genussmittel & Sucht	34
Hilfsadressen zum Thema Mobbing	34
Hilfsadressen zum Thema sexualisierte Gewalt	34
Hilfsadressen Teenie-Schwangerschaften & Schwangerschaftskonflikt	34
Dank	34
Wer schreibt hier?	34
Stichwortverzeichnis A - Z	34
Quellen	34
Bildnachweise	34
Register	34